13.014 Karfiol zapekaný
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
karfiol čerstvý	14,00	11,20	16,00	12,80	20,00	16,00	22,00	17,60
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,18	0,18	0,25	0,25
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,60	0,60	0,75	0,75	0,90	0,90	1,00	1,00
mlieko	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00
vajcia	18	0,90	25	1,25	30	1,50	35	1,75
muškátový orech	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
strúhanka	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
syr tvrdý	0,80	0,80	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
maslo	0,25	0,25	0,25	0,25	0,30	0,30	0,30	0,30
hmotnosť porcie v g	120		170		200		240	

Receptúra

Výrobný postup

Očistený, umytý karfiol uvaríme do polomäkka v slanej vode. Uvarený vyberieme, necháme vychladnúť. Hladkú múku opražíme nasucho, pridáme dve tretiny oleja, zalejeme chladným vývarom z karfiolu a mliekom. Všetko dobre rozšľaháme, okoreníme muškátovým orechom a varíme na hladkú omáčku. Do vychladnutej omáčky zamiešame postupne žĺtka a tuhý sneh z bielkov. Pekáč vymastíme jednou tretinou oleja, posypeme strúhankou, poukladáme na ružičky rozobratý karfiol, zalejeme pripravenou omáčkou, posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme maslom a v rúre zapečieme do ružova najmenej 20 minút.

Príloha: zemiaky posypané sekanou petržlenovou vňaťou, zeleninové šaláty alebo kompót.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	699	169	5,9	8,8	1,8	11,0	3,0	122,6	1,0	0,053	0,1	0,2	62,6	0,7
B	939	226	8,5	12,8	3,1	14,6	3,7	180,6	1,4	0,073	0,2	0,2	74,3	1,0

C	1162	280	12,9	14,9	4,3	17,4	4,5	228,6	1,6	0,091	0,2	0,3	88,4	1,1
D	1333	321	15,1	19,2	5,5	19,3	5,2	264,2	1,9	0,103	0,2	0,3	102,6	1,3